

2025年12月19日 星期五 责编:俞素梅 张亮 美编:徐哨 审读:邱立波

一首家、校、社协同完成的“交响曲”

“幸福巴士”驶入江北区洪塘中心小学，守护孩子心理健康



专家们进行深度对话。

“心墙”倒下，“心灯”亮起，全场响起热烈掌声……

12月16日上午，江北区洪塘中心小学的操场上，一场温暖的“破壁”行动上演。舞台中央，三块分别印有“隔阂”“误解”“距离”的“心墙”展板缓缓倒下，象征着心与心之间的壁垒被打破，心理健康教育之路正式启航。

这是宁波市中小学生幸福成长促进计划“幸福巴士”系列活动之“幸福加油站”走进洪塘中心小学的启动仪式现场。本次活动以“心上有路，生命有光”为主题，旨在通过系统性、沉浸式的体验，构建“校—家—社—生”四位一体的生命守护支持系统，切实守护每一个孩子的心理健康与幸福成长。

□现代金报 | 甬派
记者 吴正彬/文 张培坚/摄



情景剧表演。

A 幸福启航： 从心出发，用画笔连接亲情

启动仪式上，除了寓意深刻的“破壁”环节，一场充满温情的心理画颁奖尤为引人注目。活动前期，洪塘中心小学面向全校学生征集亲子心理画，孩子们与父母共同执笔，绘出眼中的幸福与心中的情感。最终，15幅作品从众多投稿中脱颖而出，获得了现场表彰。

宁波市教育科学研究所办公室副主任周雪燕为获奖学生颁奖。一幅幅色彩斑斓、充满想象力的画作，不仅是艺术的展示，更是亲子间情感流动的见证。

获奖家庭代表、205班的郑嘉桐同学分享说：“在我心里，最幸福的时光就是和爸爸妈妈一起做各种事。我们一起画画、一

起学习、一起做家务，这些场景让我感受到爱与陪伴。”郑嘉桐妈妈也动情地表示，陪伴孩子的过程让全家体验到了生活的美好，“我们愿永远做孩子身边最温暖的伙伴”。

洪塘中心小学心理健康辅导中心主任张蓉老师介绍，此次共征集到100多幅作品，学生们积极参与亲子绘画，这反映出家长和孩子对心理健康与亲子交流的关注度日益提升。她认为，许多青少年的心理困惑根源在于家庭关系，此类活动为亲子沟通、亲子陪伴创造了宝贵契机，有助于促进家庭和谐，从源头上滋养孩子健康成长的心灵土壤。

B 心能量加油坊： 精准滴灌，在趣味体验中赋能成长

在“心能量加油坊”环节，三位市级优秀心理教师以“精准滴灌”理念，为不同年级的学生带来了三堂量身定制的心理团辅课。

“同学们，我们来玩一场冒险游戏。接下来你们将化身‘勇士’，依次穿越各种‘迷境’……”教室里，小学专职心理教师王晓丹带着五年级学生开启了一场别开生面的“冒险之旅”。

王晓丹设计了迷雾森林、迷晶矿洞、镜像迷宫等情境，学生们通过完成“寻找本命兽”(自我反思)和“收集印象能量卡”(他人评价)等任务，在游戏中探索自我认知。“通过同学给我的‘能量卡’，我发现了自己都没注意到的优点，挺有意思的！”一名学生兴奋地说。

在另一个教室里，小学心理教师徐玉倩面向六年级学生开展了“不完美，也可爱”的心理团辅。徐老师的课程通过认知重塑与情感赋能，引导孩子们正视并接纳

自己的“不完美”。“我明白了，不完美并不可耻，每个人都是独特的，这才是最可爱的。”一名女生说。

小学专职心理教师胡丹妮则带四年级学生经历了一场“挫折变形记”，她将挫折比喻为“石头怪”(固定型思维)和“大树人”(成长型思维)，孩子们通过“行为雕塑”体验两种思维带来的不同情绪，并学习“暂停—转换”策略，尝试将消极的“石头话”改写成积极语言。

“心理团辅活动和其他普通的课不一样，它没有所谓的正确与错误之分。我们希望能够倾听到孩子内心真实的想法。”王晓丹老师在接受采访时说，心理健康教育的一个重要目标是帮助孩子们更好地处理情绪、行为和认知上的困惑，“每个孩子在成长中都需要心理方面的引导，这能帮助他们更健康地发展”。

C 情景论坛： 协同育人 共探生命教育之道

当学生们在团辅课中收获成长时，小剧场内，一场面向家长的“幸福讲堂”也正在热烈地展开。论坛以情景剧开场，由家长代表、鄞州区姜山镇中心初级中学心理教师李其及其女儿李芊墨一起演绎，生动呈现了孩子面对消防员牺牲等社会热点事件时产生的生命困惑，引发了在场家长的深思与共鸣。

随后，四位专家围绕“今天，我们怎样和孩子聊生命”展开深度对话。

上海市青浦区教育学院学生德育发展中心德研员吕槟强调要让孩子认识生命之真，珍爱生命之善，拓展生命之美，并特别指出，要培养孩子的心理韧性与价值感，将个人努力与更深层的社会情感联结。

鄞州区东湖小学校长夏利波分享了该校通过学科渗透、仪式教育、专题实践系统推进生命教育的路径，建议家长利用阅读、社会实践和营造温馨家庭环境来滋养孩子。

海曙区储能学校教师、宁波市骨干班主任徐文央从班级管理细节出发，强调“爱是安全的底色”，并通过具体案例说明如何将学校知识转化为家庭实践，让价值在生活中显现。

李其老师则表示，生命教育不应是单向说教，而应是家长与孩子的共同思考，应该在真实对话中培育孩子对世界的善意与共情，让生命价值与责任意识深植于他们的心中。

专家们一致认为，生命教育是家庭、学校、社会协同完成的“交响曲”，需要各方有效衔接，形成合力。论坛主持人何雪娇老师总结道，生命教育不是独奏，愿大家以智慧连接彼此，守护每一个生命的温暖绽放。

聆听完专家分享，不少家长表示收获颇丰。“孩子一天天长大，对生命话题的关注度也越来越高，但我们不知怎么帮他更好地理解。所以我觉得这样的活动很有意义，对我们家庭层面的生命教育、心理健康教育实践是非常好的指导。”一位家长说。

江北区洪塘中心小学校长蔡波认为，此次“幸福巴士”活动是给学校“送福利”，很有意义。这样的活动能够有效提升学校在生命教育方面的能力，对今后家校工作的开展也有重要指导意义。未来，学校将以此类活动为契机，进一步加强心理健康教育工作，持续提升教师心育能力，深化家校社合作，共同守护学生的“心理绿洲”。

据了解，此次活动的举办也离不开区域的整体规划与支持。江北区学生成长指导中心主任陈勇介绍，2025年该中心已成功承办6场各具特色的“幸福巴士”活动，走进了6所学校，“从积极情绪的培育、非遗艺术的疗愈，到集体归属感的强化、生活之美的发现，再到亲子关系、师生关系的促进和感恩之心的培养，我们的每一步都致力于让孩子的心灵更有力量”。